



# Achtsam zu anderen

*Unser soziales und berufliches Umfeld bietet zahlreiche Gelegenheiten, Achtsamkeit zu üben*

**SERIE:  
ACHTSAMKEIT  
TEIL 3  
IM SOZIALEN LEBEN**



## Bei der Arbeit



**A**chten Sie beim Arbeiten bewusst auf Ihre Sitzposition. „Halten Sie im Alltag immer wieder inne, um Ihren Körper zu spüren und Ihre Gefühle wahrzunehmen“, rät Klaus-Dieter Moritz, Feldenkrais-Lehrer aus Würzburg.

**Wie sitze ich am Schreibtisch? Wie fühlt es sich an, die Sitzposition zu ändern? Bin ich innerlich oder äußerlich angespannt? Was passiert, wenn Kollegen dazukommen?**

Schenken Sie dem, was Sie gerade tun, ungeteilte Aufmerksamkeit. Dazu gehört auch die

volle Konzentration auf ein Gespräch. Oft hilft es, Gegenstände zu berühren.

**Konzentriere ich mich auf das, was ich gerade tue? Oder versuche ich mehrere Sachen gleichzeitig zu machen? Wie fühlt sich das Papier an? Halte ich den Stift locker oder verkrampft?**

Auch wenn um Sie herum gerade viel passiert: Momente mit und für sich selbst sind wichtig.

**Bin ich gerade in Kontakt mit mir selbst? Wie nehme ich meinen Atem wahr?** →

# Unterwegs



**F**ahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit? Dann nutzen Sie diese Zeit doch zum Üben. „Schalten Sie den Autopiloten aus, und achten Sie bewusst auf Ihre Umgebung“, rät Moritz. Sein Tipp: „Versuchen Sie an jedem Menschen etwas Schönes zu entdecken.“

**Was sehe ich durch das Fenster? Welche Geräusche, Gerüche und Bewegungen registriere ich? Wie wirkt das Wahrgenommene auf mich, was löst es in mir aus?**

Achten Sie beim Autofahren bewusst auf Verkehrsregeln und andere Verkehrsteilnehmer.

**Fahre ich rücksichtsvoll? Halte ich mich an die zulässige Höchstgeschwindigkeit? Wie fühlen sich Lenkrad und Schaltknüppel an? Wie locker oder fest ist mein Griff? Sitze ich entspannt oder verkrampt?**

# Miteinander



**G**erade auch in Beziehungen ist es wichtig, dem Gegenüber, seinen Worten die volle Aufmerksamkeit zu schenken. „Üben Sie, zuzuhören, anstatt nur hinzuhören“, sagt Moritz.

**Hat mein Gesprächspartner meine ungeteilte Aufmerksamkeit? Lasse ich ihn ausreden? Was sagt er? Wie spricht und gestikuliert er? Welche Emotionen schwingen mit? Wie bin ich dabei mit mir selbst in Beziehung?**

In Zeiten von Corona hat gegenseitige Rücksichtnahme eine neue Dimension bekommen.

**Halte ich die gebotenen Abstandsregeln ein? Beachte ich die Maskenpflicht? Achte ich auf ältere oder hilfsbedürftige Menschen? Wo kann ich Rücksicht nehmen und helfen?** Barbara Kandler-Schmitt ■



Nächste Ausgabe:  
**NEUE SERIE**  
Intervallfasten

